

In libreria: Occhio alle merendine

Un libro che evidenzia in modo semplice tutti i rischi legati all'ingestione di merendine, snack industriali e in generale del cosiddetto «cibo spazzatura» nei bambini e nei giovani.



Grazie al volume, e soprattutto al CD allegato, contenente un originale programma di calcolo, chiunque è in grado in pochi secondi e con facilità di conoscere tre parametri fondamentali. È sufficiente, infatti, inserire nel calcolatore i dati riportati sul retro delle merendine (peso, calorie, grassi, ecc) per conoscere la capacità ingrassante di quel certo prodotto, la maggiore o minore pericolosità in rapporto alle sostanze chimiche contenute e un terzo elemento, che spesso sfugge all'attenzione, ovvero il prezzo al chilo della merendina, in molti casi più elevato di un chilo di carne.

L'autore ha infatti elaborato tre appositi indicatori: panciometro, schifezzometro e risparmiometro che consentono di conoscere in tempo reale, gli effetti sulla salute di merendine, bibite e cibi di fast food, ma anche i loro costi reali, permettendo finalmente alle mamme di capire se ciò che dichiara uno spot è veritiero oppure no.

Il libro si presenta inoltre in modo propositivo offrendo valide alternative con una serie di merende che recuperano i cibi della tradizione. Un libro che dovrebbe essere adottato dalle scuole per promuovere i corretti principi della nutrizione.

Buracchi, G. (2008). Occhio alle merendine. I tuoi figli mangiano sano? Scopri la verità con il CD. Arezzo: Bracciali editore.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO